



---

**PENGARUH LATIHAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG TERHADAP  
KETERAMPILAN PASSING DAN DRIBBLING**

**Rizky Pratama<sup>1</sup>, Wilda Welis<sup>2</sup>, Hadi Pery Fajri<sup>3</sup>, Hanif Badri<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>4</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

\*Coresponding Author. Email: [14prtm.rizky@gmail.com](mailto:14prtm.rizky@gmail.com)

\*Email Author: [14prtm.rizky@gmail.com](mailto:14prtm.rizky@gmail.com), [wildawelis17@gmail.com](mailto:wildawelis17@gmail.com),  
[hadiperyfajri@fik.unp.ac.id](mailto:hadiperyfajri@fik.unp.ac.id), [hanifbadri@fik.unp.ac.id](mailto:hanifbadri@fik.unp.ac.id)

---

*Received: Februari 2022, Revised: Maret 2022, Accepted: April 2022*

---

**Abstract**

The problem of this research is the player's ability to do poor passing and dribbling. Lack of variety of forms of football game practice. The purpose of this research is to find out the Influence of Four-Goal Football Practice. On Passing and Dribbling Skills at Fc Marunggi United Pariaman City. This type of research is pseudo-experimental research. The research was conducted on 19 March - 22 Agustus 2021 at Fc Marunggi United football club in Pariaman city. The population of Fc Marunggi United football club consists of 24 players. As for the way in determining samples, researchers use purposive sampling methods. The samples in this study were as many as 20 players. Based on the analysis of data in this study using t-test. The results of the data processing in this study were thitung on passing skills (10,78) > ttabel (2,093) and thitung on dribbling skills (10,64) > ttabel (2,093) after being treated. It means there is a significant influence on the four-goal football training form on the passing and dribbling skills of fc Marunggi United Kota Pariaman.

**Keywords:** Four-goal Football, Passing, Dribbling

**Abstrak**

Masalah penelitian ini adalah Kemampuan pemain dalam melakukan passing dan dribbling yang kurang baik. Kurangnya variasi bentuk latihan permainan sepakbola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang. Terhadap Keterampilan Passing dan Dribbling di Klub Fc Marunggi United Kota Pariaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 maret – 22 Agustus 2021 di klub sepakbola Fc Marunggi United Kota Pariaman. Populasi pada klub sepakbola Fc Marunggi United ini terdiri dari 24 pemain. Adapun cara dalam penentuan sampel, peneliti menggunakan cara purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 pemain. Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t-test. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah thitung pada keterampilan passing (10,78) > ttabel (2,093) dan thitung pada keterampilan dribbling (10,64) > ttabel (2,093) setelah di berikan perlakuan. Berarti Adanya terdapat pengaruh yang signifikan bentuk latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan passing dan dribbling klub Fc Marunggi United Kota Pariaman.

**Kata kunci:** sepakbola empat gawang, passing, dribbling.



## PENDAHULUAN

Organisasi sepakbola dunia adalah FIFA (Federation of Football Association), yang bermarkas di Swiss. Dalam sejarahnya, sepakbola memiliki perjalanan yang panjang untuk sampai kepada konsep dan permainan yang modern seperti sekarang ini. Sepakbola merupakan permainan per tim, yang dimainkan oleh 11 orang per timnya. Tujuan utama dalam permainan ini yaitu dimana setiap tim berupaya untuk mencetak gol ke gawang lawannya dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kebobolan gol.

Teknik dasar sangat mempengaruhi permainan sepakbola, Carlsson-Wall, Kraus, & Messner dalam Mohammed, Mothna. dkk (2016), menyatakan “basic skills (controlling, passing, dribbling, receiving, evasion, shooting and head kick ), since these are the most significant football component”. Keterampilan dasar (mengendalikan, mengoper, menggiring bola, menerima, menghindar, menembak dan menyundul), karena ini adalah komponen sepakbola yang paling signifikan.

Teknik Pasing dalam bermain sepakbola sangat penting untuk dapat dikuasai, karena dengan ini permainan lebih efektif daripada banyak menggiring bola. Dengan passing, kita bisa menghubungkan permainan ke semua daerah lapangan. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan passing, seperti latihan passing berpasangan, passing triangle, passing target, passing drill, passing diamond dan latihan dribbling seperti control dribble, speed dribble, crossover dribble, in and out dribble dan lain sebagainya. Dalam latihan ini peneliti akan memberikan metode latihan yang bervariasi dengan metode bermain. Bentuk latihan tersebut yaitu permainan sepakbola menggunakan empat gawang.

Menurut Agustina (2020: 29), passing dapat memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain, paling baik dilakukan dengan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan terkecuali tangan. Passing memiliki tujuan seperti, membagi bola ke teman, mebagi bola ke daerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan, menendang bola untuk menghasilkan gol. Menurut Yulifri dalam Arnando (2019), faktor-faktor yang mempengaruhi passing diantaranya adalah posisi badan, tumpuan kaki, perkernaan bola pada kaki, pandangan dan kemudian kondisi fisik.

Menggiring bola adalah teknik dasar yang digunakan untuk melewati lawan tanpa kehilangan kontrol terhadap bola. Dalam melakukan dribbling kita harus melihat kondisi dan situasi atau posisi dimana lawan berada. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah kita untuk melewati lawan, dan lawan sulit untuk mengambil bola dari kita. Dalam melakukan dribbling diusahakan bola selalu dekat dengan kita agar kita mudah mengontrol laju bola”. Dribbling sebagai penguasaan bola dengan kaki saat pemain bergerak dilapangan permainan. Menurut Komaini,



anton. Dkk (2019), dribbling adalah tendangan dengan sentuhan pendek-pendek yang dapat dilakukan dengan kaki sebelah dalam, sebelah luar atau bagian atas.

Menurut Agustina (2020: 64), permainan sepakbola empat gawang ini dapat meningkatkan kemampuan (1) passing yang akurat, (2) penerimaan bola yang tepat, (3) penerapan transisi dari bertahan ke menyerang dan sebaliknya, (4) pemain dapat membuka ruang kosong dalam permainan, (5) memindahkan bola dari sisi yang berlawanan. Latihan dengan bentuk metode bermain dapat meningkatkan keterampilan dribble. Permainan sepakbola empat gawang ini menggunakan lapangan yang relatif kecil dan merupakan permainan baru bagi pemain. Latihan ini memiliki beberapa manfaat, yaitu dapat membantu meningkatkan tingkat keterampilan passing dan dribbling. Pemain juga mendapatkan permainan cepat serta timing yang tepat untuk melakukan passing, serta membuat pemain dapat mengukur keras atau tidaknya passing. Pada keterampilan dribbling, latihan ini dapat meningkatkan keterampilan dalam menggring bola dengan jarak yang tidak terlalu jauh dari kaki.

Menurut Suryobroto dalam Mahatmasari (2018), Sepakbola menggunakan empat gawang memiliki peraturan yang sedikit berbeda dari permainan sepakbola yang sesungguhnya, peraturan yang dibuat diharapkan dapat meningkatkan sportivitas pemain dalam bentuk tanggung jawab, kerjasama, kejujuran dan lain-lain.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan dengan metode latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan passing dan dribbling. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "One Group Pretest and Posttest Design". Tempat penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepakbola Fc Marunggi United, Daerah Marunggi, Kota PARIAMAN. Populasi pada klub sepakbola Fc Marunggi United ini terdiri dari 24 pemain. Menerapkan sampel yang akan diteliti dari pemain yang mengalami kekurangan kemampuan passing dan dribbling. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 pemain. Untuk menganalisis data pada penelitian ini menggunakan data One Group Pretest and Posttest Design, yaitu menggunakan teknik analisis data Uji-T. Uji normalitas yang digunakan dengan statistik uji liliefors dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar menolak atau diterima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha = 0,05$ . Kaidah homogenitas jika  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  sesuai dengan taraf signifikan yang dipilih.



## HASIL PENELITIAN

### 1. Deskripsi data

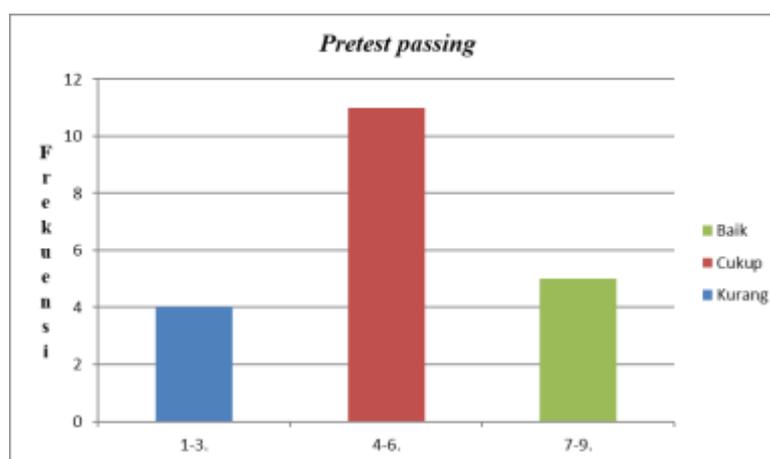
Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini, hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Data penelitian ini berupa data Test Keterampilan Passing Dan Dribbling Klub Fc Marunggi United Kota Pariaman. Data yang diambil sebelum (Pretest) dan sesudah (Posttest) diberikan perlakuan

#### a. Hasil Pre Test Pada Keterampilan Passing

Tabel 1. Skor dalam melakukan pretest passing

No	Kategori Skor	Frekuensi	Persen (%)
1	1-3	4	20
2	4-6	11	55
3	7-9	5	25
Jumlah		20	100

Berdasarkan hasil data dilapangan, diperoleh tes awal skor maksimal dalam melakukan Passing dengan 3 percobaan dengan skor 8, skor minimal 3 dengan rata-rata 5,15 dan standar deviasi 1,663066. Dari 20 pemain sebagai sampel, pemain yang memiliki skor akurasi passing dengan perolehan nilai antara 1-3 dengan 4 pemain (20%), memiliki skor akurasi passing dengan perolehan nilai antara 4-6 dengan 11 pemain (55%), dan memiliki skor akurasi passing dengan perolehan nilai antara 7-9 dengan 5 pemain (25%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini :



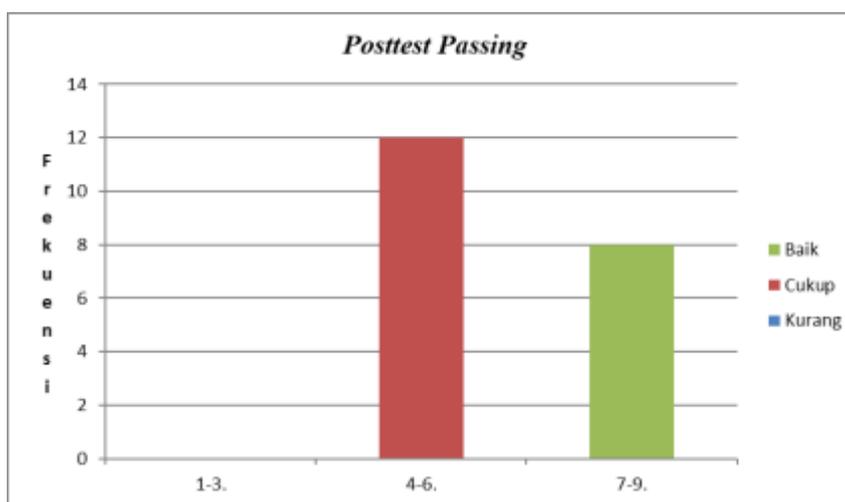
Gambar 1. Pretest passing

b. Hasil Posttest Pada Keterampilan Passing

Tabel 2. Skor dalam melakukan posttest passing

No	Kategori Skor	Frekuensi	Persen (%)
1	1-3	0	0
2	4-6	12	60
3	7-9	8	40
Jumlah		20	100

Berdasarkan hasil data dilapangan, diperoleh tes awal skor maksimal dalam melakukan Passing dengan 3 percobaan dengan skor 9, skor minimal 4 dengan rata-rata (mean) 6,3 dan simpangan baku (standar deviasi) 1,774082. Dari 20 pemain sebagai sampel, pemain yang memiliki skor akurasi passing dengan perolehan nilai antara 1-3 tidak ada (0%), memiliki skor akurasi passing dengan perolehan nilai antara 4-6 dengan 12 pemain (60%), dan memiliki skor akurasi passing dengan perolehan nilai antara 7-9 dengan 8 pemain (40%), dengan rata-rata 6,3 dan standar deviasi 1,780006. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada.



Gambar 2. Histogram Batang Keterampilan Posttest Passing

c. Hasil Pre Test Pada Keterampilan Dribbling

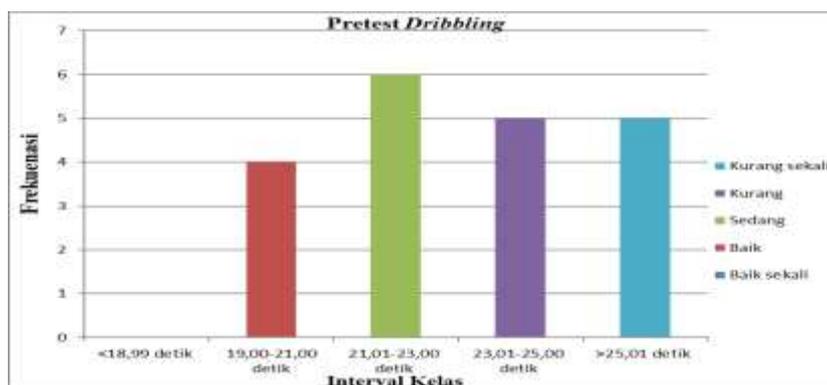
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Pre test) Keterampilan Dribbling

No	Interval kelas	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	<18,99 detik -	Baik sekali	0	0
2	19,00 - 21,00 detik	Baik	4	20
3	21,01 - 23,00 detik	Sedang	6	30
4	23,01-25,00 detik	Kurang	5	25



5	>25,01 detik	Kurang sekali	5	25
Jumlah			20	100

Berdasarkan hasil data dilapangan, diperoleh tes awal dengan skor minimum (nilai minimal) 19,35 detik, nilai maximum (nilai maksimal) 26,34 detik, mean (rata-rata) 23,02, median (nilai tengah) 22,94 dan standart deviation (simpangan baku) 2,25. Dari 20 atlet diperoleh 20% dengan 4 atlet yang didalam kategori (baik) 19,00-21,00 detik, 30% dengan 6 atlet yang didalam kategori (sedang) 21,01 - 23,00 detik, 25% dengan 5 atlet yang didalam kategori (kurang) 23,01-25,00 detik dan 25% dengan 5 atlet yang didalam kategori (kurang sekali) >25,01. . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini :



Gambar 3. Histogram Batang Pretest Keterampilan Dribbling

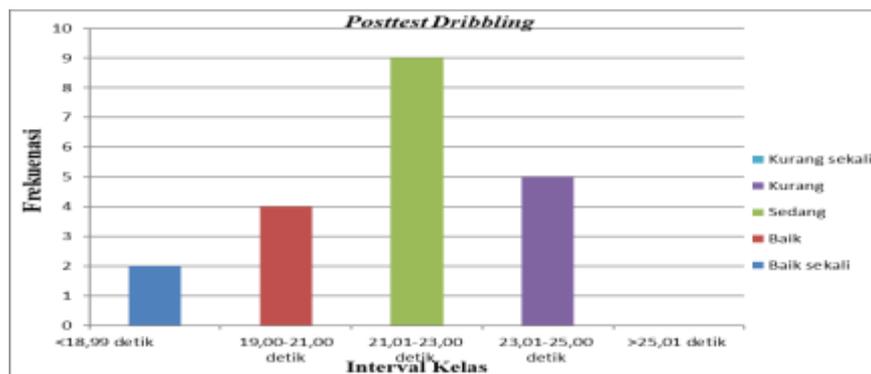
#### d. Hasil Post Test Pada Keterampilan Dribbling

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (Posttest) Keterampilan Dribbling

No	Interval kelas	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	<18,99 detik -	Baik sekali	2	10
2	19,00 - 21,00 detik	Baik	4	20
3	21,01 - 23,00 detik	Sedang	9	45
4	23,01-25,00 detik	Kurang	5	25
5	>25,01 detik	Kurang sekali	0	0
Jumlah			20	100

Berdasarkan hasil data dilapangan, diperoleh tes awal dengan skor minimum (nilai minimal) 18,42 detik, nilai maximum (nilai maksimal) 24,43 detik, mean (rata-rata) 21,68, median (nilai tengah) 22,20 dan standart deviation (simpangan baku) 1,87. Berdasarkan hasil dari tabel distribusi frekuensi dan histogram di atas, dari 20 atlet diperoleh 10% dengan 2 atlet yang didalam kategori (baik sekali) <18,99 detik, 20% dengan 4 atlet yang didalam kategori (baik) 19,00-21,00 detik, 45% dengan 9 atlet yang didalam kategori (sedang) 21,01 - 23,00 detik dan 25% dengan 5 atlet yang didalam kategori (kurang) 23,01-25,00. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut :





Gambar 4. Histogram Posttest Keterampilan Dribbling

## 2. Uji normalitas

Uji normalitas yang digunakan dengan statistik uji liliefors dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar menolak atau diterima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha = 0,05$ . Rangkuman hasil uji normalitas liliefors dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Passing

Kelompok	Mean	Std. Deviasi	Lo	L <sub>tabel</sub>	Keterangan
Pre-Test	5,15	1,663066	<b>0,155</b>	0,190	Normal
Post-Test	6,1	1,774082	<b>0,182</b>	0,190	Normal

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Dribbling

Kelompok	Mean	Std. Deviasi	Lo	L <sub>tabel</sub>	Keterangan
Pre-Test	23,02	2,25	<b>0,084</b>	0,190	Normal
Post-Test	21,68	1,87	<b>0,105</b>	0,190	Normal

Berdasarkan tabel rangkuman uji normalitas data diatas bahwa seluruh data diperoleh normal. Hal ini mengindikasikan bahwa data dapat di uji hipotesis.

## 3. Uji homogenitas

Homogenitas merupakan teknik analisis menguji data berasal dari populasi yang homogen atau tidak. Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan atau tidak varian sampel dari populasi. Untuk menguji homogenitas terhadap atlet dilakukan dengan uji F. Kaidah homogen jika Fhitung lebih kecil dari Ftabel sesuai dengan taraf signifikan yang dipilih. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :



#### 4. Pengujian hipotesis

Hipotesis yang diajukan yaitu adanya pengaruh yang signifikan pada penelitian ini. Maka pada penelitian ini berbunyi “adanya Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Keterampilan Passing dan Dribbling Klub Fc Marunggi United Kota Pariaman. Kemudian dilakukan uji t-test untuk mengetahui apakah ada peningkatan Keterampilan Passing dan Dribbling Klub Fc Marunggi United Kota Pariaman.

Hasil analisis hipotesis ini urainya terdapat pada lampiran dan terangkum pada tabel dibawah ini :

##### a. Pretest dan Posttest Keterampilan Passing

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Keterampilan Passing

Variabel		Mean	Std. Deviasi	T <sub>hitung</sub>	$\alpha$	T <sub>tabel</sub>
Passing	Pretest	5,15	1,663066	10,78	0,05	2,093
	Posttest	6,1	1,774082			

##### b. Pretest dan Posttest Keterampilan Dribbling

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Keterampilan dribbling

Variabel		Mean	Std. Deviasi	T <sub>hitung</sub>	$\alpha$	T <sub>tabel</sub>
Dribbling	Pretest	23,02	2,25	10,64	0,05	2,093
	Posttest	21,68	1,87			

Berdasarkan rangkuman tabel diatas, setelah dilakukan uji hipotesis pre-test dan post-test bentuk Tes Keterampilan Passing didapatkan hasil nilai Thitung (10,78) > Ttabel (2,093), dan hasil dari uji hipotesis pre-test dan post-test bentuk Tes Keterampilan Dribbling didapatkan hasil nilai Thitung (10,64) > Ttabel (2,093) Jadi kesimpulannya yaitu “Adanya Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Keterampilan Passing dan Dribbling Klub Fc Marunggi United Kota Pariaman”.

## PEMBAHASAN

Olahraga adalah suatu aktifitas yang dilakukan setiap harinya melalui suatu kegiatan. Perkembangan. Disamping itu olahraga juga dapat berperan dalam peningkatan pada bidang prestasi, hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa kompetisi yang diadakan, baik tingkat daerah, provinsi, nasional maupun internasional.



Latihan sepakbola empat gawang adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan passing dan dribbling. Bentuk latihan tersebut yaitu permainan sepakbola menggunakan empat gawang. Menurut Agustina (2020: 64), permainan sepakbola empat gawang ini dapat meningkatkan kemampuan (1) passing yang akurat, (2) penerimaan bola yang tepat, (3) penerapan transisi dari bertahan ke menyerang dan sebaliknya, (4) pemain dapat membuka ruang kosong dalam permainan, (5) memindahkan bola dari sisi yang berlawanan. Latihan dengan bentuk metode bermain dapat meningkatkan keterampilan dribbling. Permainan sepakbola empat gawang ini menggunakan lapangan yang relatif kecil dan merupakan permainan baru bagi pemain. Latihan ini memiliki beberapa manfaat, yaitu dapat membantu meningkatkan tingkat keterampilan passing dan dribbling. Pemain juga mendapatkan permainan cepat serta timing yang tepat untuk melakukan passing, serta membuat pemain dapat mengukur keras atau tidaknya passing. Pada keterampilan dribbling, latihan ini dapat meningkatkan keterampilan dalam menggring bola dengan jarak yang tidak terlalu jauh dari kaki.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan Passing dan Dribbling di Klub Fc Marunggi United Kota Pariaman. Hal ini ditunjukkan dengan nilai Thitung passing  $10,78 > T_{tabel} 2,093$  dan Thitung dribbling  $10,64 > T_{tabel} 2,086$ , memiliki perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis berbunyi “ Adanya Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap keterampilan Passing dan Dribbling di Klub Fc Marunggi United Kota Pariaman”, diterima. Artinya latihan sepakbola empat gawang berpengaruh signifikan dengan keterampilan passing dan dribbling pemain. Nilai pretest passing dengan mean 5,15. Nilai posttest mean nya adalah 6,1. Nilai pretest dribbling dengan mean 23,02. Nilai posttest dengan mean 21,68.

## **KESIMPULAN**

Hasil data pada penelitain ini dapat meningkatkan keterampilan Passing dan Dribbling di Klub Fc Marunggi United Kota Pariaman. Data ini ditunjukkan dengan nilai thitung passing  $10,78 >$  dibandingkan  $t_{tabel} 2,093$ , serta thitung dribbling  $10,64 >$  dibandingkan  $t_{tabel} 2,093$ . Hasil data menunjukkan adanya perbedaan yang mempengaruhi peningkatan. Oleh sebab itu hipotesis berbunyi “Adanya Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap keterampilan Passing dan Dribbling di Klub Fc Marunggi United Kota Pariaman”, diterima. Disimpulkan latihan menggunakan sepakbola empat gawang ini dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap keterampilan passing dan dtibbling pemain Nilai pretest passing dengan mean 5,15. Nilai posttest mean nya adalah 6,1. Nilai pretest dribbling dengan mean 23,02. Nilai posttest dengan mean 21,68.



### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina, Reki Siaga.(2020). Buku Jago Sepakbola Untuk Pemula. Tangerang Selatan.
- Arnando, A.S.M. (2019). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Ketepatan Passing Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Bima Kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (Volume 2 Nomor 2)*. Halaman 41.
- Darni, D., & Welis, W. 2018. Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424
- Mahatmasari, Povian Yona.(2018). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Passing-Stopping Bermain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Halaman 6.
- Mohammed, Mothna. dkk.(2016). Identify the Tests to Measure Physical Characteristics and Basic Skills for the Football Players in Iraq. *International Journal of Kinesiology & Sports Science (Vol. 4. No 3)*. Page 18.
- Komaini, Anton. Dkk .(2019).Tinjaun Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Seven Fc Ulakan Padang Pariaman. *Jurnal Stamina*. Volume 2 Nomor 5.
- Rifki, M., Rahmat, A., & Welis, W. 2020. Somatotype Pemain Bola Voli Indoor Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional Kontingen Sumatera Barat. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 219-231

